



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Et stående stop op

Giv dig mulighed for at mærke, hvordan du står med en kropsholdning, der støtter dig.

Rejs dig op, så fødderne er placeret lige under hofterne.
Lad følgende pege fremad: tæer, hofter, brystkasse, øjne.
Armene ned langs siden, eventuelt med håndfladerne ind mod benene.

**Tag en dyb indånding og pust ud
eller - hvis du oplever dig mere anspændt -
pust ud og tag en dyb indånding**

Mærk vejrtrækningen

Du er lige nu og lige her

Hvis det virker for dig, kan du lukke øjnene. På den måde skærper du opmærksomheden på det, der sker inden i din krop. Du vælger, hvad der passer dig lige nu.

Når du er klar til det:

På en indånding flytter du opmærksomheden ned til dine fødder

Fødderne peger med tæerne ligefrem. Der er ligevægt. Vægten er lige foran ankelleddene. Hvis du har lyst til det, kan du på en indånding strække tæerne og på en udånding give slip, så tæerne hviler..

Mærk følgende 4 punkter under foden: på inderside og yderside af hæl. På inderside og yderside af forfod. Sug op som en "sugekop" imellem punkterne og mærk hvordan svangen løfter sig og støtter en bevægelse hele vejen op igennem benene, på indersiden af lårene til bækkenbunden, der suges let op... Fødderne har nu solid kontakt med jorden.

Flyt opmærksomheden op igennem underbenene til Knæene

Knækapslen løfter sig lidt op. Knæene er bløde, hverken overstrakt eller bøjet.

Flyt opmærksomheden videre op igennem lårene til Bækkenet

Bækkenet er som en skål med suppe, hvis du svajer ryger suppen forud, hvis du runder ryggen, ryger suppen bag ud... forestil dig " Suppe i en skål".



V/ Anette Jackson

VEJLEDER I ARBEJDE OG LIV

Aut. Ergoterapeut, Master i Rehabilitering

Rygsøjlen er som et svagt S med et Svaj i lænd. Der er et let krum i bryst, let svaj i nakke. Skab plads til "luft" imellem ryghvirvlerne. Rygsøjlen rejser sig. "Værdighed"

Maven Musklerne støtter en centrering, samling omkring maven og retter lænden ind i et naturligt svaj.

Brystkassen: Løft brystkassen som op mod himlen.

Skuldrebladene mærke skulderbladene bag på ryggen. De sænker og samler sig.

Skuldrene: Hænger afspændt, mærker du en tendens til opspænding, slip den på en udånding. Skuldrene "Bløde som smør".

Hovedet balancerer lige på toppen: Mærk at nakken er lang, hagen er trukket let tilbage. giv slip på spændinger i kæbe, nakke, pande, tindinger. "Hviler"

Du kan forestille dig en lodlinje fra et punkt imellem ankelleddene, op gennem kroppen og ud gennem issen af hovedet.

Fødder, ankler, knæ, hofte/bækken, ryg/mave, brystkasse, skuldre, hoved er i balance og ligevægt. Mærk det..

Du står med en fleksibilitet og med et fodfæste, hvor det er den nederste del af kroppen der bærer dig... Du står med værdighed. Hvis du har lyst kan du forestille dig at solen skinner på dig, du strækker armene en anelse ud til siden og drejer håndfladen frem, så den vender sig imod lyset.

Du kan også vælge at smile let. Mærk lyset og mærk smilet...Mærk effekten af lyset og smilet. Hvis du har armene strakt ud, kan du sænke dem og vende håndfladen ind imod låret.

Mærk din krops holdning

Mærk effekten af at stå i en stilling, der støtter dig

Når du er klar til det, åbner du langsomt øjnene, hvis du har haft dem lukkede.

Tag erfaringen fra øvelsen med dig til resten af dagen og gentag, når du har behov.